

# Nuestras respuestas seguras y sanas contra el terrorismo

Los servicios de Salud Mental para Niños, Adultos y Mayores de la Agencia de Salud y de Servicios Humanos del Condado de San Diego comprende que los eventos terroristas son traumáticos y trágicos. Provocan fuertes y profundas reacciones tanto en niños como adultos.

Aquí presentamos algunas sugerencias breves para enfrentar el impacto emocional y psicológico de estos eventos.

El propósito del terrorismo es provocar miedo o intimidar en la gente, y paralizar el comercio y el gobierno. Los estadounidenses tenemos el poder de elegir cómo responder a estos eventos, y hemos elegido responder con dignidad, heroísmo, sentido comunitario y patriotismo.

Cuando decimos "Estamos todos juntos en esto" no lo decimos sólo como una frase publicitaria, sino como un compromiso que el personal de los Servicios de

Salud Mental de San Diego hace al público al que sirve.

## Mark Refowitz

Director de Salud Mental para Adultos y Mayores

## Alfredo Aguirre

Director de Salud Mental para Niños

Información sobre Salud Mental y Remisiones en casos de crisis e intervención por suicidio las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Asesores profesionales contestarán su llamada.

Acceso en todos los idiomas

LÍNEA DE ACCESO Y CRISIS  
**1-800-479-3339**



Servicios de Salud Mental para Niños, Adultos y Mayores del Condado de San Diego

### BOARD OF SUPERVISORS

Greg Cox, District 1

Dianne Jacob, District 2

Pam Slater, District 3

Ron Roberts, District 4

Bill Horn, District 5

### CHIEF ADMINISTRATIVE OFFICER

Walter F. Ekard

# CUANDO EL TERROR ATACA

CONSEJOS  
PARA  
ENFRENTAR  
LA CRISIS



Servicios de Salud Mental para Niños, Adultos y Mayores del Condado de San Diego

## Consejos Para Manejar La Crisis

Cada persona reacciona de manera diferente ante los desastres. Es posible que parezca que algunos de nosotros no tenemos ninguna reacción fuera de lo común; otros experimentarán miedo, tristeza, preocupación o nerviosismo. No espere o piense que tenga que reaccionar de una forma en particular, o que algo está mal si su reacción es diferente a la de los miembros de su familia o sus amigos.

### Algunas reacciones comunes cuando se sabe sobre un ataque terrorista incluyen:

- El deseo de hablar al respecto durante mucho tiempo y repetidamente. Es posible que algunas personas deseen hablar de cuando escucharon o vieron las noticias en la televisión o en la radio por primera vez, o hablar sobre lo que sintieron en aquel momento, o lo que sienten ahora.
- Conmoción (Shock), incredulidad, desorientación, miedo, preocupación sobre seguridad, sobre los seres queridos y dolor. Después de que la impresión inicial se ha disipado, el estado de ánimo de las personas cambia, hay llanto, nerviosismo, irritabilidad, fatiga, sentimientos abrumadores, problemas de concentración, dificultad para dormir, pesadillas, pueden sentirse insensibilizados o no sentir ninguna alteración aparente. Esto es normal; algunas veces, después de un desastre las personas se encierran en "sí mismas" por un tiempo.
- Desean moverse - caminar, correr, jugar. Es muy difícil sentarse y mantenerse tranquilo después de recibir noticias alarmantes. Los niños especialmente necesitan estar activos

## ¿Qué se debe hacer?



- Estar cerca de sus amigos y/o familia, y hablar abiertamente sobre lo que pasó y sobre sus sentimientos acerca de eso.
  - Siga con su rutina habitual de actividad física y ejercicio. Coma bien y trate de descansar aunque sus horas de sueño no sean tan apacibles como siempre.
- Realice otras actividades diferentes a mirar o escuchar las noticias sobre el desastre.
- Evite la auto-medicación como el alcohol, la cafeína u otras drogas.
- Trate de entender cuando menos los detalles principales de lo que sucedió y evalúe las posibilidades de que vuelva a pasar de nuevo.
- Si persisten los problemas psicológicos o emocionales relacionados con el desastre, busque ayuda profesional. Los Servicios de Salud Mental para Niños, Adultos y Mayores del Condado de San Diego tienen consejeros disponibles por teléfono para ayudar a personas de todas las edades las 24 horas del día, los siete días de la semana. Por favor llame al 1-800-479-3339 para orientación psicológica en casos de crisis, así como para recomendaciones para servicios de orientación psicológica por dolor y pérdida, o estrés, o servicios de orientación de salud mental cara a cara. Las personas sordas o con problemas de audición pueden llamar a TTY 1-619-641-6992.
- Consulte su consejero espiritual.
- Trabaje como voluntario en el centro de crisis local o done sangre.
- No guarde rencor contra otra cultura o grupo étnico.

## ¿Cómo puede ayudar a sus hijos?



- Pase tiempo con ellos y asegúreles que usted, u otro adulto responsable lo mantendrá a salvo.
- Anímelos a hablar de sus experiencias y sentimientos. Escuche sus historias, aun cuando las repitan una y otra vez, pero si ellos eligen no hablar, respete sus deseos.
- Comparta sus experiencias y cuando menos algunos de sus sentimientos con ellos, esto puede ayudar a "normalizar" sus reacciones.
- Busque ayuda profesional si sus problemas persisten o son severos.
- Vigile la cantidad de cobertura televisiva que sus niños ven, especialmente los niños hasta de cuatro años.
- Trate de mantener un horario regular de actividades, como comer, jugar, estudiar, ir a la cama, para ayudarles a recuperar la sensación de seguridad y normalidad. Las emociones y problemas de concentración pueden interferir por un tiempo con los estudios.

Servicios de Salud Mental para Niños, Adultos y Mayores del Condado de San Diego

**LÍNEA D CESO Y CRISIS**  
**1-800-479-3339**